

LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo ciemne, graham
- ❖ płatki owsiane
- ❖ jajka
- ❖ twaróg chudy 120g
- ❖ słonecznik
- ❖ miód
- ❖ truskawki 250g
- ❖ serek biały light (3%)
- ❖ polędwica z indyka 15g
- ❖ sałata
- ❖ pomidory
- ❖ papryka
- ❖ pierś z kurczaka 100g
- ❖ bakłażan 100g
- ❖ jogurt naturalny gęsty (2%) 50g
- ❖ cebula 50g
- ❖ sos sojowy
- ❖ imbir
- ❖ kardamon
- ❖ kolendra świeża
- ❖ ryż brązowy 50g
- ❖ pomidorki koktajlowe 12szt.
- ❖ bazylia świeża
- ❖ olej słonecznikowy
- ❖ banan 50g
- ❖ kiwi 35g
- ❖ płatki migdałowe 10g
- ❖ roszponka
- ❖ serek kozi 30g
- ❖ orzechy włoskie
- ❖ cytryna
- ❖ pomidory suszone